



Un entraînement technique en falaise pour l'Ecole de Spéléo Cantabre 2018
Cette sortie s'est passée à la falaise de Castera à Saint Pé de Bigorre et a réunie une trentaine de personnes.



Le rendez vous est donné à 8h30 sur la place de Saint Pé pour les équipiers. Pierre, Alain, Laurent et moi, commençons à decorer la falaise. Plusieurs ateliers sont mis en place, pour le plaisir de chacun. Le manque de matériel nous oblige à changer les baudriers quelquefois (problème bientôt résolu avec l'achat de nouveaux matériels).

Pour les plus jeunes, les exercices ont été d'abord la mise en place du descendeur, la réalisation du freinage "vertaco", la réalisation de la demie-clé+clé ... Une fois les automatismes acquis, on passe à la montée sur corde, avec le réglage de la pédale, puis on met la poignée en bout de grande longe, ensuite on s'entraîne à ouvrir les bloqueurs...



On commence à mettre la corde dans le croll, puis on positionne la poignée pas trop haute, et on commence à se mettre debout sur la pédale pour faire monter le croll. Un petit camarade tient la corde en dessous pour que le croll coulisse bien sur la corde... Puis c'est parti, on monte bien haut la poignée avec la jambe gauche qui monte en même temps, puis on se lève sur la pédale en poussant bien avec le pied sous les fesses, et non pas en avant, le croll coulisse et vient rejoindre la poignée, on peut se rasseoir dans le baudrier et on répète le geste pour arriver au fractionnement. On se longe avec la longe courte dans une (ou les deux) oreilles du noeud. Puis vient le moment le plus difficile pour les débutants, retirer son croll de la corde. Il faut bien comprendre que pour ouvrir la gachette, le croll doit légèrement coulisser vers le haut pendant qu'on enlève la gachette. Une fois le croll enlevé, on retire la poignée (ça c'est facile). On se retrouve uniquement pendu à sa petite longe.

C'est maintenant qu'on met le descendeur, on place la corde en "S" après avoir ouvert le descendeur, puis on le referme, on rattrappe "le mou" du dessus, puis on fait le "vertaco", on revisse le mousqueton, on fait la demie-clé puis la clé, on sert bien la clé, et on dispose de ces

deux mains pour se delonger.



On retire maintenant la clé, puis on positionne bien sa main droite assez haut pour retirer délicatement la demie-clé, et c'est parti pour la descente.

Voilà l'exercice réalisé par les enfants pour leur premier apprentissage de la corde.

Sinon, il y avait des ateliers pour les plus grands, avec des fracs à passer, quelquefois un peu olé-olé. Un autre atelier de descente uniquement, avec accès par main-courante a eu beaucoup de succès et a permis d'apprendre à se mettre dans le vide sans faire la clé d'arrêt.



Et pour finir, une tyrolienne, installée par Alain a fait le bonheur de quelques uns.

Merci à tous ceux qui ont participés, merci pour les bons petits plats et votre bonne humeur. Le soleil était au rendez vous, c'était une journée très agréable.

FiFyE Quelques photos :



De

[Sortie ESCB en Falaise](#)